

وقتی دوچرخه سواری می کنی، انگار دیگر دلت نمی خواهد پیاده شوی! رکاب زدن و جلو رفتن، خیلی لذت بخش است. دوچرخه، وسیله نقلیه ای پاک و بدون آلودگی است. بدون سر و صدا و مزاحمت برای دیگران. اما درباره دوچرخه و دوچرخه سواری هم باید چیزهای مهمی یاد گرفت.



اعظم اسلامی

دوچرخه

اندازه‌ی دوچرخه

دوچرخه باید اندازه‌ی دوچرخه‌سوار باشد. یعنی وقتی روی آن می‌نشینید، پنجه‌ی پایتان به زمین برسد. البته دوچرخه‌ی شما نباید برایتان کوچک باشد. اندازه‌ی طوقه‌ی دوچرخه‌ی مناسب برای بچه‌های ۱۰ و ۱۱ ساله، ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر است. تنه‌ی دوچرخه باید محکم و از فلز مرغوب باشد.

مراقبت از دوچرخه

برای این که دوچرخه‌مان سالم بماند، باید هر ماه چرخ دنده‌ها و زنجیرها را روغن کاری کنیم. فشار باد لاستیک‌ها را هم باید تنظیم کنیم. مراقب باشیم باد لاستیک‌ها آن قدر کم نباشد که طوقه‌ها به زمین بخورد. آن قدر هم پر باد نباشد که نرمی لاستیک را از بین ببرد. دوچرخه را زیر باران و برف و نور مستقیم خورشید قرار ندهید.



وسایل و لباس دوچرخه‌سوار

- یک دوچرخه‌سوار حتماً باید کلاه ایمنی استاندارد داشته باشد. یادتان باشد که حتی برای یک لحظه هم بدون کلاه ایمنی دوچرخه سواری نکنید.
- پاچه‌های شلوار نباید به زنجیر دوچرخه بخورد. باید یک کفش ورزشی راحت و دستکش هم داشته باشیم.
- بندهای مخصوصی هست که پاچه‌های شلوار را جمع می‌کند. یعنی نمی‌گذارد شلوارتان لای زنجیر برود. برای این کار می‌توانید از کش هم استفاده کنید



انواع دوچرخه

انواع دوچرخه فراوان است. اما چند نوع دوچرخه هست که کاربرد بیشتری دارد:



دوچرخه‌ی کوهستان:

این دوچرخه‌ها برای مسیرهای سربالایی و سرپایینی‌ها مناسب‌اند. فرمان صاف و لاستیک‌های پهن و آج‌دار دارند. یک یا دو کمک فتر هم دارند.



نکات ایمنی دوچرخه‌سواری



- ⚠ از مسیرهای مناسب حرکت کنید. هرگز در جاده یا خیابان دوچرخه‌سواری نکنید.
- ⚠ در تمام مدت دوچرخه‌سواری، با هر دو دست فرمان دوچرخه را بگیرید. حتماً کلاه ایمنی داشته باشید.
- ⚠ هنگام دوچرخه‌سواری به موسیقی گوش نکنید.

کجا دوچرخه‌سواری کنیم؟

پارک‌ها، بعضی از پیاده‌روها و پیست‌ها معمولاً برای دوچرخه‌سواری مناسب‌اند. نظر بزرگ‌ترها در این مورد خیلی مهم است. شاید در خانه‌مان حیاط یا محوطه‌ی مناسبی برای دوچرخه‌سواری داشته باشیم.

خرید دوچرخه‌ی خوب

اول باید ببینیم دوچرخه را برای چه کاری می‌خواهیم... ورزش و بازی یا رفت و آمد؟... بعد ببینیم دوچرخه را برای چه مسیری می‌خواهیم. بهتر است دوچرخه‌ای که می‌خریم، بوق، چراغ و آینه بغل داشته باشد. چرخ‌ها هم گلگیر و کمک فتر داشته باشند. دوچرخه باید اندازه‌ی ما باشد. حتماً دوچرخه‌ای بخریم که خدمات پس از فروش و ضمانت داشته باشد.



دوچرخه‌ی بی ام ایکس:

برای پیست‌ها مناسب‌اند. افراد چهار ساله به بالا می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. این دوچرخه‌ها جان می‌دهد برای کارهای مهارتی و تکنیکی!



دوچرخه‌های شهری:

حالت نشستن روی آن‌ها برای دوچرخه‌سوار راحت است. برای رفت و آمد در شهرها مناسب هستند. فرمان صاف و لاستیک‌های ظریف دارند. این دوچرخه‌ها کمک فتر ندارند.



دوچرخه‌ی کورسی:

کورسی‌ها از دوچرخه‌های دیگر سبک‌ترند. به درد مسیرهای صاف و هموار می‌خورند و سرعت بیشتری هم دارند. کورسی‌ها، فرمان منحنی و لاستیک‌های باریک دارند. این دوچرخه‌ها دنده‌ای هستند.